**План занятий отделения «фитнес-аэробика»**

**групп СОГ и НП тренера-преподавателя Жилявичюс А.А. на период о введении ограничительных мероприятий в виде**

**приостановлении допуска обучающихся и их родителей (законных представителей) в МБУДО «Холмовская ДЮСШ»**

**с 09.11.2020г. по 13.11.2020г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| **1.** | **Упражнения для гибкости спины** | **СОГ-09.11.20****10.11.20****НП-09.11.20** | [**https://www.youtube.com/watch?v=K2qB3BuyX9o**](https://www.youtube.com/watch?v=K2qB3BuyX9o) | **Прислать фотоотчёт или видеоотчёт** |
| **2.** | **Упражнения для шпагата** | **СОГ-11.11.20****НП-11.11.20** | **1.Разминка 10мин**2.[**https://www.youtube.com/watch?v=uDTC6BgV2Rg**](https://www.youtube.com/watch?v=uDTC6BgV2Rg) | **Прислать фотоотчёт или видеоотчёт** |
| **3.** | **Комплекс упражнений на пресс** | **СОГ- 12.11.20****НП-13.11.20** | [**https://www.youtube.com/watch?v=OT9yrJOX-A0**](https://www.youtube.com/watch?v=OT9yrJOX-A0) | **Прислать фотоотчёт или видеоотчёт** |